

Министерство образования Пензенской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 р. п. Мокшан

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан
Протокол № 1
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан
_____/Швецов А. В./
Приказ № 50
« 31 » августа 2023 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
социального направления
Общественно-полезная практика
«Час здоровья»**

Мокшан, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты.....	стр. 2
Содержание программы.....	стр. 4
Тематическое планирование	стр. 7
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	стр. 12

Программа внеурочной деятельности «Час здоровья» предназначена для обучающихся начальной школы. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Срок обучения: 1 год

Формы организации занятий:

Практические упражнения, викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Программа внеурочной деятельности «Час здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- ✓ формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- ✓ развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- ✓ обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки;
- упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности «Час здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа жизни, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности «Час здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Час здоровья» является формирование следующих умений:

- ✓ *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- ✓ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Час здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

✓ *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

✓ *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, таблицей, схемой, учить *работать* по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

✓ *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

✓ *Делать* предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в рабочей тетради и дополнительной литературе.

✓ *Добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя справочники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

✓ *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

✓ *Преобразовывать* информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

✓ *Находить и формулировать* решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания рабочей тетради, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

✓ *Умение донести* свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

✓ *Слушать и понимать* речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

✓ *Совместно договариваться* о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

✓ *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его

преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

1. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности «Час здоровья» состоит из 5 модулей:

- **«Как сохранить здоровье»:**

Определение понятия "здоровье". Изменения за лето.

Факторы, влияющие на здоровье человека.

Полезные привычки - наша гордость. Трекер привычек.

Основные правила личной гигиены. Закаливание.

Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина.

Гигиена зрения и слуха.

Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой.

Кожа - надежная защита организма.

- **«Основы правильного питания»:**

Человек ест для того, чтобы жить, а не живёт для того, чтобы есть.

Пирамида здорового питания. "Стройматериалы" для организма.

В чём сила воды. Как утолить жажду.

Значение витаминов.

Блюда из зерна.

О правилах здорового питания школьников.

- **«Предупреждение заболеваний»:**

Клетка. Иммунная система.

Причина и признаки болезни. Как организм помогает себе.

- Домашняя аптечка. Первая помощь.
Пищевые отравления.
Любимые занятия - насколько они полезны.
Привычки, которые убивают. Зависимость.
- **«Физическое и психическое саморазвитие»:**
Моя индивидуальность и уникальность.
Я - успешный ученик.
Развитие мозга и его особенности.
Что такое эмоции. Стресс.
Сон - лучшее лекарство. Как сделать сон полезным.
Семейные ценности. Родители и дети.
Законы дружбы. Кого можно считать настоящим другом.
Ложь и обман.
 - **«Основы личной безопасности»:**
Поговорим об этикете.
Опасные ситуации.
Солнечно и жарко. Дождь и гроза.
Правила безопасности на воде.
Опасность с крыльями.
Каникулы. Безопасное лето.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Час здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности «Час здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование модуля	Основное содержание	Кол-во часов
1	Как сохранить здоровье	<ul style="list-style-type: none"> • Определение понятия "здоровье". Изменения за лето. • Факторы, влияющие на здоровье человека. • Полезные привычки - наша гордость. Трекер привычек. • Основные правила личной гигиены. Закаливание. • Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина. • Гигиена зрения и слуха. • Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой. • Кожа - надежная защита организма. 	8
2	Основы правильного питания	<ul style="list-style-type: none"> • Человек ест для того, чтобы жить, а не живёт для того, чтобы есть. • Пирамида здорового питания. "Стройматериалы" для организма. • В чём сила воды. Как утолить жажду. • Значение витаминов. • Блюда из зерна. • О правилах здорового питания школьников. 	6
3	Предупреждение заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> • Клетка. Иммунная система. • Причина и признаки болезни. Как организм помогает себе. • Домашняя аптечка. Первая помощь. • Пищевые отравления. • Любимые занятия - насколько они полезны. • Привычки, которые убивают. Зависимость. 	6
4	Физическое и психическое саморазвитие	<ul style="list-style-type: none"> • Моя индивидуальность и уникальность. • Я - успешный ученик. • Развитие мозга и его особенности. 	8

		<ul style="list-style-type: none"> • Что такое эмоции. Стресс. • Сон - лучшее лекарство. Как сделать сон полезным. • Семейные ценности. Родители и дети. • Законы дружбы. Кого можно считать настоящим другом. • Ложь и обман. 	
5	Основы личной безопасности	<ul style="list-style-type: none"> • Поговорим об этикете. • Опасные ситуации. • Солнечно и жарко. Дождь и гроза. • Правила безопасности на воде. • Опасность с крыльями. • Каникулы. Безопасное лето. 	6
	Итого:		34

<i>№</i>	<i>Модуль. Тема урока.</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Информационное сопровождение</i>	<i>Дата проведения</i>	
Модуль 1. Как сохранить здоровье (8 ч.)				План	Факт
1	Определение понятия "здоровье". Изменения за лето.	1	Восточная притча "Всё в твоих руках...". Понятие "здоровье". Вопрос-ответ. Мнемотаблица. План сбережения здоровья.		
2	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Компоненты здоровья. Критерии здоровья. Факторы, определяющие здоровье.		
3	Полезные привычки - наша гордость. Трекер привычек.	1	Привычка. Жизненная позиция. Трекер привычек. Анаграмма.		
4	Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	Личная гигиена. Закаливание и его виды. Вопрос-ответ.		
5	Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина.	1	Скелет и его функции. Виды осанки. Вопрос-ответ.		
6	Гигиена зрения и слуха.	1	Правила сохранения зрения. Причины нарушение слуха.		
7	Почему болят зубы. Как сохранить улыбку красивой.	1	Зубная эмаль. Кариес. Строение зуба. Причины заболевания зубов. Бактерии.		
8	Кожа - надёжная защита организма.	1	Кожа. Ссадины и царапины. Вопрос-ответ.		
Модуль 2. Основы правильного питания (6 ч.)					
9	Человек ест для того, чтобы жить, а не живёт для того, чтобы есть.	1	Вопрос-ответ. Продукты: вредно и полезно.		
10	Пирамида здорового питания. "Стройматериалы" для организма.	1	Пищевая пирамида. Белки. Жиры. Углеводы. Вопрос-ответ.		
11	В чём сила воды. Как утолить жажду.	1	Польза чистой воды. Жажда.		
12	Значение витаминов.	1	Витамины. Их роль в организме. Содержание в продуктах.		

13	Блюда из зерна.	1	Зерновые культуры. Вопрос-ответ.		
14	О правилах здорового питания школьников.	1	Рациональное питание. Столовый этикет.		
Модуль 3. предупреждение заболеваний (6 ч.)					
15	Клетка. Иммунная система.	1	Клетка. Иммунная система. Продукты для иммунитета.		
16	Причина и признаки болезни. Как организм помогает себе.	1	Вирусы. Безопасность. Симптомы ГРИППа и ОРВи. Плохое самочувствие.		
17	Домашняя аптечка. Первая помощь.	1	Вопрос-ответ. Домашняя аптечка - правила хранения. Ушибы и растяжения. Порезы и ссадины.		
18	Пищевые отравления.	1	Виды пищевых отравлений. Признаки отравления. Профилактика отравлений. Правила первой помощи при отравлениях.		
19	Любимые занятия - насколько они полезны.	1	Вопрос-ответ. Анкетирование. Польза и вред любимых занятий.		
20	Привычки, которые убивают. Зависимость.	1	Вопрос-ответ. Плохие привычки. Интернет-зависимость.		
Модуль 4. Физическое и психическое развитие (8 ч.)					
21	Моя индивидуальность и уникальность.	1	Вопрос-ответ. Анкетирование.		
22	Я - успешный ученик.	1	Модель успешного человека.		
23	Развитие мозга и его особенности.	1	Головной мозг. Полушария головного мозга. Гимнастика для мозга.		
24	Что такое эмоции. Стресс.	1	Способы выражения эмоций. Признаки стресса. Преодоление стрессовых ситуаций.		
25	Сон - лучшее лекарство. Как сделать сон полезным.	1	Сон и организм. Недосыпание. Подготовка ко сну.		
26	Семейные ценности. Родители и дети.	1	Роль семьи. Семейные ценности и их значение.		
27	Законы дружбы.	1	Вопрос-ответ.		

	Кого можно считать настоящим другом.		Законы дружбы.		
28	Ложь и обман.	1	Причины лжи и обмана. Вопрос-ответ.		
Модуль 5. Основы личной безопасности (6 ч.)					
29	Поговорим об этикете.	1	Этикет. Деликатность. Манеры. Такт. Сетевой этикет.		
30	Опасные ситуации.	1	Виды опасных ситуаций. Правила личной безопасности.		
31	Солнечно и жарко. Дождь и гроза.	1	Правила безопасности в жару. Гроза дома, в городе, за городом.		
32	Правила безопасности на воде.	1	Безопасность на воде. Запрещающие знаки. Спасательный круг.		
33	Опасность с крыльями.	1	Укусы насекомых. Защита от клещей.		
34	Каникулы. Безопасное лето.	1	"Я знаю, что нельзя!" Один дома. План летних каникул.		

Учебно-методический комплекс

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017 – 214 с.
2. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил.
3. Баль, Л. В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - М.: Сфера, 2000. - 112 с.
4. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012
5. Белых, В. Правила здорового образа жизни / В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с., ил.
6. Бриленок, Н. Б. Педагогическое сопровождение становления здорового образа жизни у обучающихся: учебное пособие для студентов Института физической культуры и спорта / Н. Б. Бриленок. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2019 – 29 с.
7. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
8. Здоровье – детям (основы экологической культуры учащихся начальной школы) : монография / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, С. В. Соловьева, Е. Н. Дергоусова. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : РУСАЙНС, 2020 – 238 с.
9. Здоровье ребенка. Большая медицинская энциклопедия. – Саратов: Научная книга, 2019 – 980с.
10. Ковалько, В. И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010.
11. Ковалько, В. И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
12. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2016 – 47 с.
13. Меренкова, В. С. Внутренняя картина здоровья младших школьников в контексте детско-родительских отношений :

монография / В. С. Меренкова. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2019 – 116 с.

14. Обухова Л. А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы». - М., ВАКО 2014г.
15. Школьная гигиена : учебное пособие / составитель Н. И. Федоровская. – Ком-сомольск-на-Амуре : Издательство АмГПУ ; Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019 – 141 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890951

Владелец Швецов Андрей Валериевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025